Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

68

0 67532 72263 68

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 68**

CUISSON COMBINÉE 3
Des grillades réussies **1857**

RECETTE CLASSIQUE
Légumes à la grecque **1862**

CUISINEZ POUR DEUX
Desserts sans souci **1865**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 6
Pâtes alimentaires, plats santé **1869**

PÂTISSERIE MAISON
Roulés suisses **1874**

CUISINE MICRO-ONDES 62
Adaptation d'une recette : pains de viande et de poisson **1876**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Repas express **1880**

PLAT MINCEUR
Pétoncles en sauce épicée **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un festin à l'orientale Des crevettes au gingembre, du poulet à la cardamome, une glace à la mangue, pour un repas mémorable.

De la truite pour deux personnes Un menu spécial pour deux, prêt en peu de temps. Servez chaud ou froid, avec une sauce ou une farce.

Les meringues Des meringues cuites selon la méthode habituelle, fourrées de garnitures cuisinées aux micro-ondes. Un résultat hors pair !

Plus...

Des soupes au goût du jour, un kougelhof, tourte au boeuf et aux rognons et des saucisses fumées alléchantes.

Des grillades réussies

Le « barbecue » donne aux aliments une saveur imbattable, et le four micro-ondes permet d'apprêter le tout en fort peu de temps. Combinaison gagnante garantie !

Souvent, les grillades s'éternisent et les convives manifestent leur impatience du fait que les aliments cuisent trop lentement. Le four micro-ondes peut vous dépanner dans de tels cas, car il suffit d'y faire cuire d'abord partiellement viande et légumes, puis de les glisser sur la grille où la cuisson se terminera tout en vous donnant des aliments au goût distinctif. Les sauces d'accompagnement se préparent aussi très vite aux micro-ondes.

Micro-ondes et « barbecue »

En utilisant judicieusement le four micro-ondes et le « barbecue », vous serez assuré du succès de votre prochain repas en plein air. Faites cuire partiellement la viande et les légumes aux micro-ondes, puis transvidez-les sur la grille, avec la certitude que tous vos aliments seront cuits à point, sans risque que l'extérieur soit calciné et l'intérieur encore à l'état cru.

On peut faire cuire le poisson et les fruits entièrement au « barbecue », mais servez-vous du four micro-ondes pour apprêter les sauces et les marinades d'avance. Il ne vous restera plus qu'à les réchauffer le moment venu.

Assortiment de grillades

ANDREW WHITTUCK

Construire un four en plein air
Il est facile de construire soi-même un four en plein air. Choisissez d'abord un emplacement approprié, sur la terre battue et assez loin des arbres. Assemblez un carré à l'aide de huit briques, en laissant un espace entre les briques du côté du vent, pour que les flammes soient bien attisées. Assemblez ensuite un autre carré de briques sur le dessus, puis recouvrez d'une grille en fonte.

Assurez-vous d'avoir suffisamment de briquettes de charbon de bois : 2 sacs de 3 lb 5 oz/1,5 kg devraient normalement suffire pour un repas de quatre à six personnes. Gardez un seau rempli d'eau à la portée de la main, en cas d'urgence.

De plus, utilisez des ustensiles à long manche pour éviter les brûlures.

Comment organiser le « barbecue »
Allumez les briquettes au moins 1 h avant : vous devez attendre qu'elles soient d'un rouge vif et qu'il n'y ait plus de flammes, avant de commencer la cuisson des aliments.

Si vous avez du poisson au menu, faites-le cuire en premier, alors que les briquettes sont très chaudes. Transvidez le poisson sur une assiette, puis ajoutez la viande et les pommes de terre partiellement cuites aux micro-ondes. Faites cuire les légumes seulement lorsque la viande est presque à point. Pour les fruits, attendez que les briquettes refroidissent légèrement. Préparez les sauces nécessaires d'avance, puis faites-les simplement réchauffer aux micro-ondes le moment venu.

Côtes levées barbecue

26 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de grillade : de 15 à 20 min

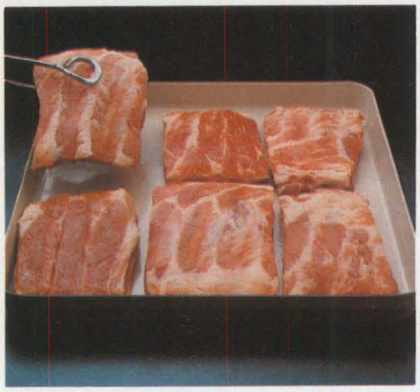
2 lb/900 g de côtes levées de porc, coupées en blocs de trois
½ quantité de sauce barbecue (fascicule 6, page 158)

4 PERSONNES

Micro-trucs

Si vous ne pouvez pas étaler les côtes en une seule couche dans le plat, faites-les cuire à couvert avec la sauce, le temps indiqué.

Préparation des côtes levées barbecue



Étalez *les côtes en une couche dans un grand plat peu profond, à égale distance entre elles.*

Cuisson aux micro-ondes. *Mêlez les ingrédients de la sauce et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement. Badigeonnez les côtes de la moitié de la sauce, couvrez et faites cuire 3 min à MAX.*

Diminuez *la puissance à MED., et laissez cuire 10 min de plus. Retournez et déplacez les côtes; tournez le plat de moitié.*

Badigeonnez *du reste de sauce, couvrez et faites cuire de 10 à 15 min de plus, jusqu'à tendreté. Laissez reposer à couvert 10 min.*

Cuisson au barbecue. *Placez les côtes sur la grille, badigeonnez de sauce et faites cuire de 15 à 20 min, en retournant et en badigeonnant souvent.*

Épis de maïs grillés

11 min

Temps d'attente : aucun

Temps de grillade : 5 min

4 épis de maïs
4 oz/100 g de beurre

4 PERSONNES

1 **Cuisson aux micro-ondes :** placez les épis dans un plat, bien distancés entre eux, couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en les retournant à mi-temps.
2 **Cuisson au barbecue :** placez les épis sur la grille et laissez cuire 5 min, jusqu'à tendreté.
3 **Cuisson aux micro-ondes :** faites fondre le beurre, à couvert, dans un petit plat de service, 1 ou 1 ½ min à MAX., puis servez avec les épis.

VARIANTES
Maïs à l'ail : remplacez le beurre par du fromage à la crème et à l'ail.

Pommes de terre au cottage

20 min

Temps d'attente : 10 min

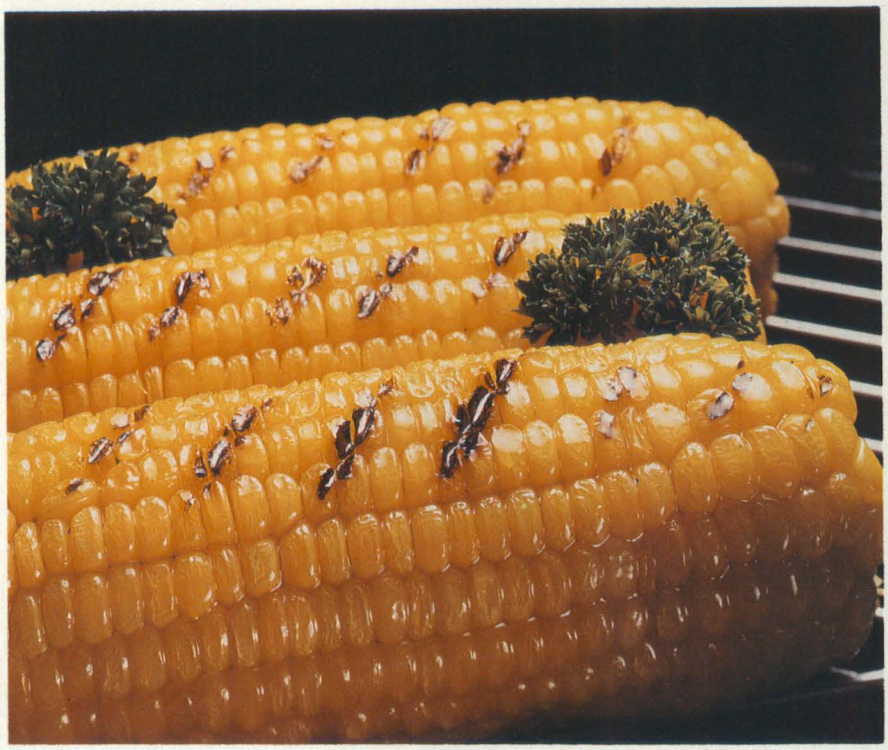
Temps de grillade : de 10 à 15 min

4 pommes de terre au four de 8 oz/225 g chacune

GARNITURE
8 oz/225 g de cottage à l'ananas
6 filets d'anchois hachés
¼ de concombre coupé en dés
poivre

4 PERSONNES

1 **Cuisson aux micro-ondes :** piquez les pommes de terre et placez-les sur du papier absorbant. Faites cuire 10 min à MAX., retournez-les et poursuivez la cuisson 10 min. Enveloppez-les de papier aluminium et laissez reposer 10 min.
2 **Cuisson au barbecue :** déballez les pommes de terre et placez-les sur la grille. Laissez-les cuire de 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3 Mélangez les ingrédients de la garniture. Entaillez les pommes de terre en croix, ouvrez-les délicatement et garnissez-les de la préparation au cottage.



RAY DUNS

Épis de maïs grillés

Brochettes de poisson aigres-douces

2½ min

Temps d'attente : 5 min

Temps de grillade : de 10 à 15 min

8 petits oignons
1 lb/450 g de baudroie, arêtes enlevées, coupée en morceaux de 1 ½ po/4 cm
1 gros citron tranché
8 petites tomates fermes

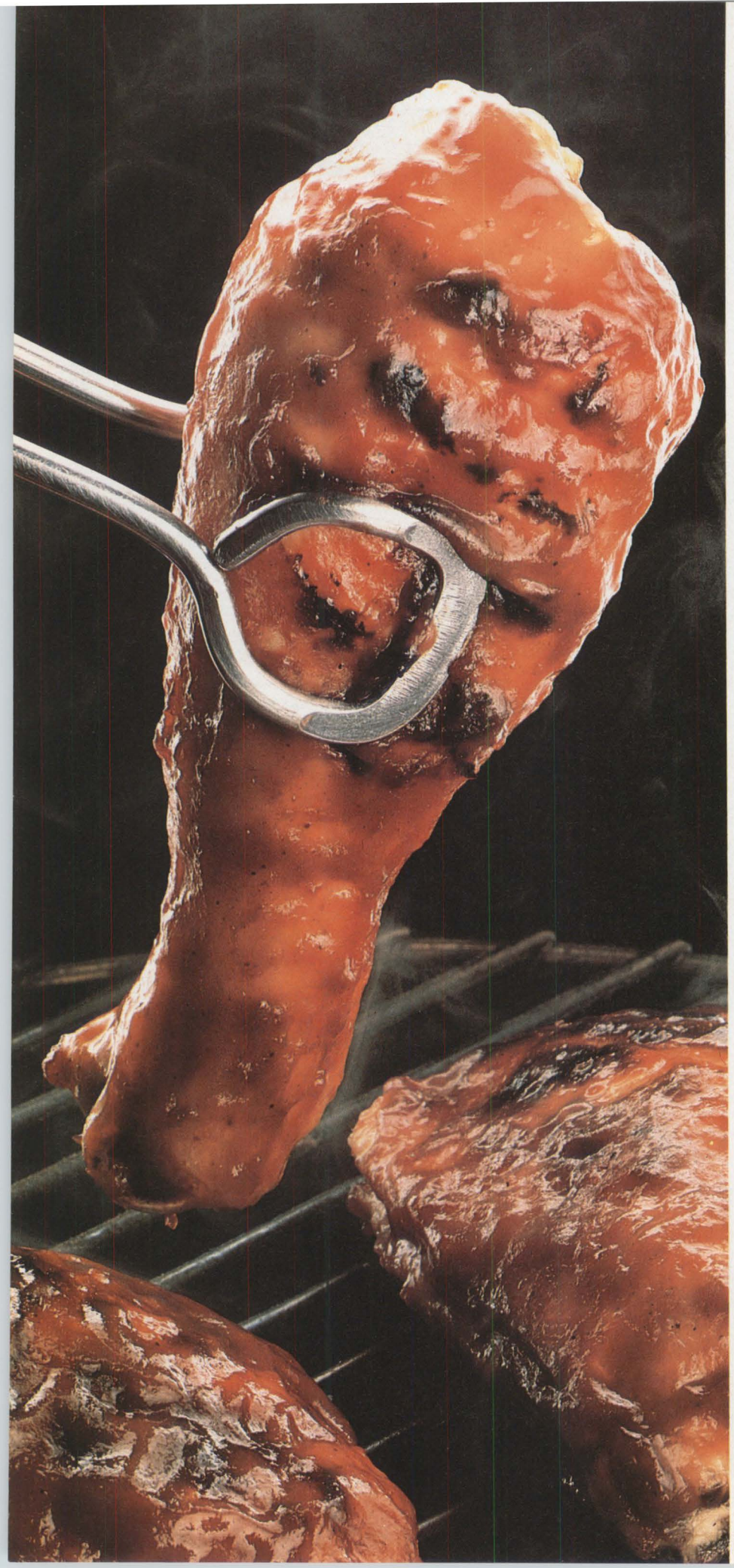
MARINADE
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de sauce tomate
2 cuil. à soupe de sauce brune fruitée
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de miel

4 PERSONNES

1 **Cuisson aux micro-ondes :** faites cuire les oignons à couvert 2 ou 2 ½ min à MAX., puis laissez reposer à couvert 5 min.
2 Enfilez le poisson, le citron, les tomates et les oignons sur quatre brochettes de métal.
3 **Cuisson aux micro-ondes :** mêlez les ingrédients de la marinade et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.
4 · Mettez les brochettes dans un plat peu profond et badigeonnez de marinade. Laissez mariner de 20 à 30 min en les retournant à mi-temps.
5 **Cuisson au barbecue :** placez les brochettes sur la grille, badigeonnez-les de marinade, puis faites-les cuire de 10 à 15 min, en les retournant et en les badigeonnant 1 fois.

Objets nécessaires au barbecue

- Un « barbecue » ou des briques et une grille en fonte pour construire vous-même votre barbecue
- Des pinces ou une truelle à poisson, pour retourner et retirer les aliments
- Des brochettes de métal
- Des gants de cuisine et des poignées molletonnés pour manipuler les ustensiles chauds
- Des assiettes de carton et des ustensiles jetables pour vous faciliter la tâche
- Une bonne provision de serviettes en papier ou de papier absorbant



Poulet tandoori

10 min

Temps d'attente : aucun

Temps de grillade : de 15 à 20 min

Préparez le poulet la veille et laissez-le mariner au réfrigérateur. Au goût, omettez le colorant alimentaire rouge.

8 morceaux de poulet (pilons et cuisses) de 4 à 6 oz/100 à 175 g chacun, la peau enlevée
sel
le jus de 1 citron
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt nature
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre, pelé et tranché
2 cuil. à café de garam masala (épice indienne)
quelques gouttes de colorant alimentaire rouge

GARNITURE
quartiers de citron
échalotes

4 PERSONNES

1 Incisez chaque morceau de poulet en deux endroits, près de l'os. Placez-les à plat dans un plat peu profond, salez, puis arrosez de jus de citron. Réservez.

2 Passez le reste des ingrédients au mélangeur, puis versez sur le poulet, à travers un tamis.

3 Retournez les morceaux dans le mélange pour bien les enrober, couvrez hermétiquement et réfrigérez jusqu'au lendemain.

4 Cuisson aux micro-ondes : retirez les morceaux de poulet de la marinade, en les secouant délicatement. Disposez-les sur une rôtissoire, les os sur le dessous et les parties charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps.

5 Cuisson au barbecue : placez les morceaux de poulet sur la grille et badigeonnez-les de marinade. Faites cuire de 15 à 20 min, jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Servez chaud, avec du citron et des échalotes.

Poulet tandoori

Assortiment de grillades

6 min

Temps d'attente : aucun

Temps de grillade : de 10 à 15 min

Servez les grillades sur un lit de riz brun parfumé à la coriandre fraîche.

4 rognons de veau
8 oz/225 g de saucisses de porc
8 oz/225 g de bacon
4 petites tomates fermes
4 côtelettes d'agneau

SAUCE
1 petit oignon râpé
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
⅝ de tasse/150 ml de jus de tomate
½ cuil. à café de paprika
¼ de cuil. à café de coriandre moulue
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Coupez les rognons en deux et retirez la partie centrale. Coupez les saucisses en deux et plongez les extrémités dans de la farine pour sceller la chair. Étirez le bacon à l'aide d'un couteau, coupez-le en deux, puis roulez-le fermement.

2 Enfilez les aliments sur quatre brochettes de métal dans l'ordre suivant : saucisse, rognon, bacon, saucisse, tomate, puis saucisse, rognon et bacon.

3 Cuisson aux micro-ondes : mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol, couvrez et faites chauffer de 5 à 7 min à MAX. Laissez refroidir, à couvert.

4 Disposez les brochettes et les côtelettes dans un plat peu profond, nappez et enrobez de sauce. Laissez mariner 1 h.

5 Cuisson au barbecue : placez les côtelettes et les brochettes sur la grille et badigeonnez de sauce. Faites griller de 10 à 15 min, en les retournant et en les badigeonnant souvent.

6 Cuisson aux micro-ondes : faites chauffer le reste de sauce 1 ou 2 min à MAX., puis versez sur les grillades au moment de servir.

Brochettes de fruits frais

Brochettes de fruits frais

1½ min

Temps d'attente : aucun

Temps de grillade : de 10 à 15 min

1 orange pelée et coupée en 8 morceaux
1 orange tranchée
1 pomme à couteau rouge coupée en quatre, le coeur enlevé
2 bananes pelées et coupées en morceaux

MARINADE
4 cuil. à soupe de gelée de groseilles rouges
le jus de 1 orange
2 cuil. à soupe de beurre
¼ de cuil. à café de gingembre moulu

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes : mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un petit bol, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir.

2 Préparez les fruits et enfilez-les sur quatre brochettes de métal (voir illustration). Placez-les dans un plat peu profond et arrosez de marinade. Laissez mariner de 30 à 60 min en badigeonnant les fruits 1 fois.

3 Cuisson au barbecue : placez les brochettes sur la grille et arrosez d'un peu de marinade. Faites griller de 10 à 15 min, en les retournant et en les badigeonnant avec précaution à mi-temps. Servez chaud avec le reste de marinade.

Conseils du chef

Ces brochettes de fruits cuisent rapidement et à feu modéré. Placez-les sur la grille lorsque les briquettes commencent à refroidir et, au besoin, déplacez la grille du barbecue vers le haut.

Légumes à la grecque

Si vous êtes à la recherche d'une entrée à saveur relevée et rafraîchissante ou d'un plat d'accompagnement original, essayez ces légumes à la grecque. Le four micro-ondes sera votre gage de succès !

Un plat de légumes d'inspiration française apprêté à la grecque, quelle idée brillante et surtout délicieuse !

Vous pouvez choisir des légumes à votre goût, selon les saisons, mais la marinade servant de liquide de cuisson demeurera la même, agréablement parfumée à l'huile d'olive, au vin et à la coriandre. Ajoutez si vous le désirez d'autres épices telles que le gingembre, le cumin, le curcuma ou

CHRIS KNAGGS

le piment de Cayenne, mais en petite quantité, car le four micro-ondes accentue la saveur des épices.

La règle de base est toujours la même : il faut absolument éviter une cuisson trop prolongée. Les légumes doivent toujours rester juteux et croquants et conserver leur goût frais.

Enfin, explorez toutes les possibilités qui s'offrent à vous : servez ces légumes à la grecque chauds ou froids, en entrée, en salade ou comme plat d'accompagnement.

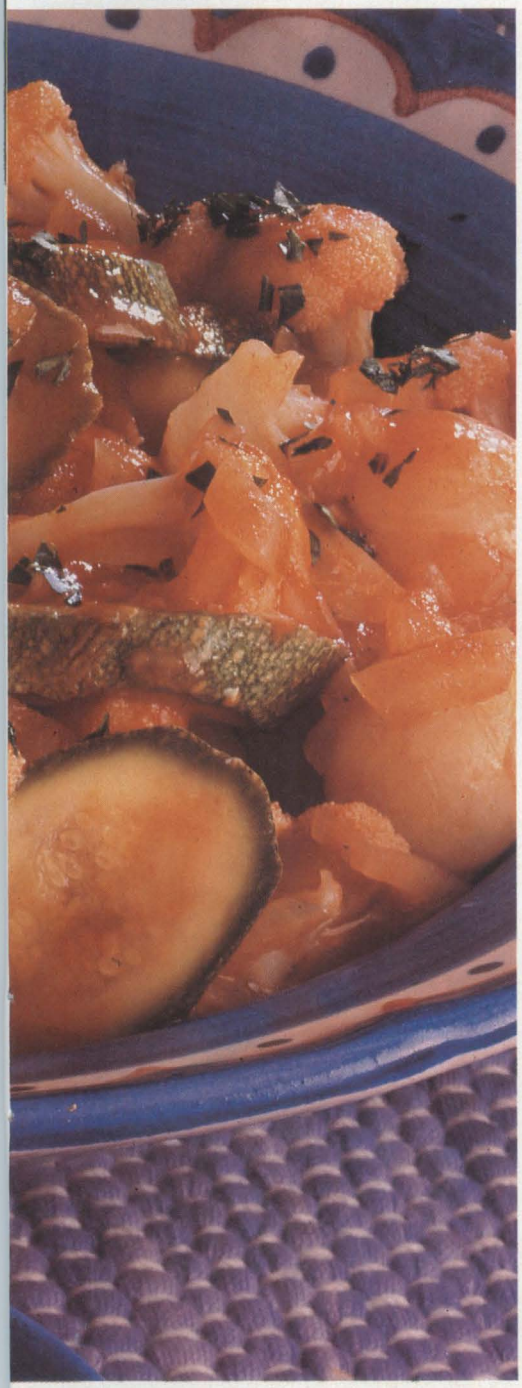
Légumes à la grecque

16 min

Temps d'attente : aucun

1 petit chou-fleur défait en bouquets
10 oz/275 g de courgettes en tranches
8 oz/225 g d'oignons grelots
2 cuil. à soupe de feuilles de coriandre hachées, pour garnir

MARINADE
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
¾ de tasse/175 ml d'eau
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 cuil. à soupe de vin blanc
2 cuil. à café de jus de citron
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail hachée fin
1 cuil. à soupe de graines de coriandre
sel et poivre
4 PERSONNES



Préparation des légumes à la grecque

Préparez *la marinade : délayez la pâte de tomates dans l'eau, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, puis ajoutez le reste des ingrédients et assaisonnez au goût.*

Couvrez *et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant fréquemment.*

Incorporez *le chou-fleur, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.*

Incorporez *les oignons et poursuivez la cuisson, à couvert, de 9 à 12 min à MAX., en ajoutant les courgettes après les 6 premières minutes.*

Laissez refroidir, *puis réfrigérez 2 ou 3 h, le temps que les saveurs se marient parfaitement. Garnissez de coriandre hachée et servez en guise d'entrée ou de légume d'accompagnement.*

Conseils du chef

Combinez les légumes suivants, au goût : champignons entiers, poivrons rouge, vert ou jaune, poireaux, haricots verts, céleri-rave, carottes, céleri et fenouil.

Coupez tous les légumes en morceaux de grosseur identique et modifiez le temps de cuisson en conséquence.

Desserts sans souci

Un joli dessert pour terminer le repas du midi ou du soir est toujours apprécié. Préparé à l'avance, l'un ou l'autre de ces desserts s'offre dans une ambiance de détente.

Pourquoi ne pas couronner votre prochain repas à deux d'un dessert simple, mais délicieux ? Pour éviter les tracas de dernière minute, mettez le four micro-ondes à profit et composez de savoureux desserts à l'avance. Réfrigérez-les ou congelez-les, le cas échéant, et le moment venu, vous n'aurez plus qu'un minimum de préparatifs à terminer.

Desserts variés à préparer d'avance

Pour deux personnes, choisissez un dessert qui se présente bien, comme un entremets de semoule ou une gelée rafraîchissante. Vous pouvez aussi fixer votre choix sur les desserts qui se préparent dans des plats individuels, comme une mousse ou des petits gâteaux.

Tous les desserts ne se préparent pas d'avance, mais le répertoire est tout de même assez vaste. Certains, comme les sorbets et les gelées, ont besoin de temps de repos. D'autres, comme les mousses et les crèmes, se conservent très bien 24 h durant. Servez-les froids ou légèrement réchauffés aux micro-ondes.

Petits gâteaux renversés à l'orange

RAY DUNS

Le four micro-ondes, un outil indispensable

Le micro-ondes est imbattable quand vient le moment de préparer un dessert. Vous épargnez du temps et évitez les dégâts et les préparatifs de dernière minute. La gélatine s'y dissout aisément, les sirops et les fruits y cuisent à merveille.

Au moment du service, faites rapidement ramollir un sorbet ou réchauffer une sauce à dessert. Grâce au four micro-ondes, vous ne serez pas confiné à la cuisine et serez libre de consacrer tout votre temps à vos proches.

Petits gâteaux renversés à l'orange

6½ min

Temps d'attente : 3 min

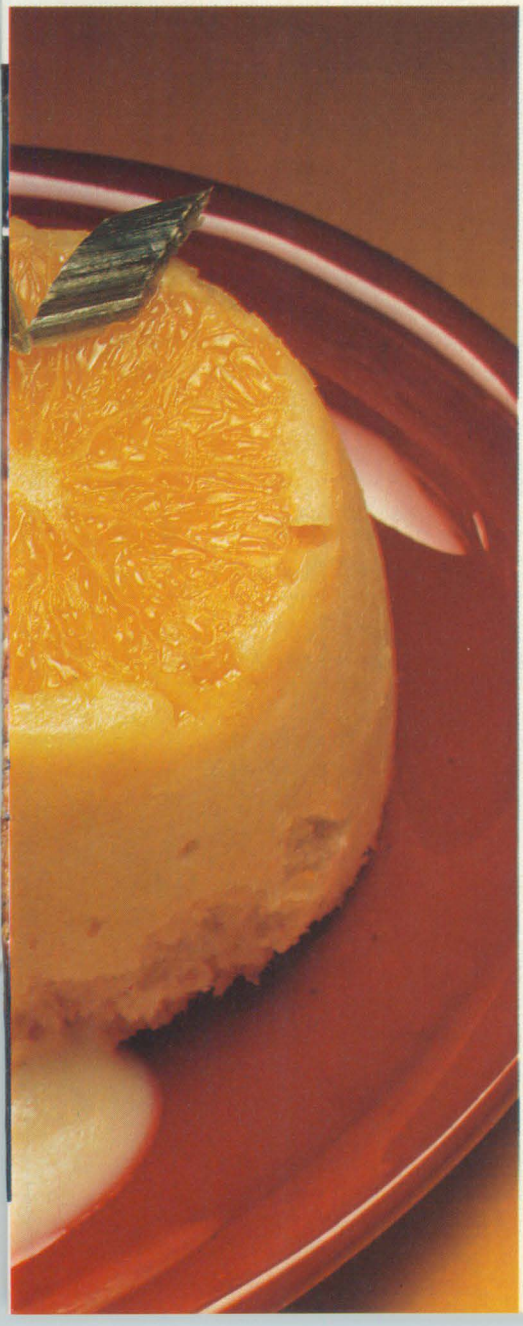
Réchauffage : 1 ½ min

1 petite orange
5 cubes de sucre
¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
2 oz/50 g de margarine molle
un peu moins de ¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf
2 cuil. à soupe de liqueur d'orange
2 morceaux d'angélique

CRÈME ANGLAISE
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 tasse/250 ml de lait
1 oeuf
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à soupe de liqueur d'orange
2 PERSONNES

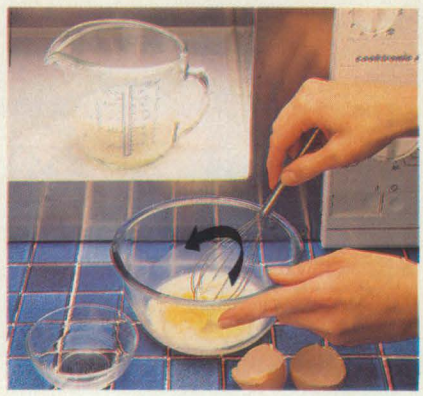
Notes sur la congélation

Ces gâteaux, non garnis, se congèlent trois mois. Pour décongeler et réchauffer, enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant à mi-temps. Ne congelez pas la crème anglaise.



Préparation des petits gâteaux à l'orange

Faites chauffer *l'orange 1 min à MAX., puis frottez-la avec les cubes de sucre. Écrasez les cubes, puis incorporez la farine, la margarine, le sucre et l'oeuf. Coupez deux tranches d'orange, retirez le zeste et la membrane blanche.*



Pour la crème anglaise : *délayez la fécule dans 2 cuil. à soupe de lait, incorporez l'oeuf. Faites chauffer le reste du lait et le sucre 2 min à MAX., incorporez au premier mélange et faites chauffer 1 ½ min, en remuant 2 fois. Ajoutez la liqueur.*

Mettez *les tranches d'orange dans 2 bols beurrés de 1 tasse/250 ml, versez-y la pâte et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX. Laissez reposer 3 min, démoulez et laissez refroidir. Piquez les gâteaux délicatement et arrosez de liqueur d'orange.*

Enveloppez *les gâteaux et couvrez la crème anglaise. Réfrigérez au maximum trois jours. Pour servir, réchauffez les gâteaux de 45 à 60 s à MAX., et décorez d'angélique. Faites réchauffer la crème de 45 à 60 s, puis servez avec les petits gâteaux.*

Dessert de fête en semaine

ANDREW WHITTUCK

Gelée aux cerises noires

3¾ min

Temps d'attente : aucun

le zeste finement épluché de ½ citron
2 boîtes de 13 oz/370 g de cerises noires dénoyautées en sirop
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de jus de raisin

GARNITURE
⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée
8 oz/225 g de fruits frais ou surgelés

2 PERSONNES

1 Versez le zeste, les cerises et le sirop dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., sans laisser bouillir. Égouttez et réservez le liquide. Écrasez les fruits, puis versez-les dans un sac à gelée humide ou une mousseline légèrement chaude.
2 Laissez égoutter le liquide, sans comprimer le sac ou la mousseline, pour ne pas brouiller la gelée.
3 Versez la gélatine sur l'eau, puis faites chauffer de 45 à 60 s à MAX. Remuez pour dissoudre la gélatine.
4 Incorporez-la au jus de cerises, puis ajoutez le jus de raisin. Versez dans un moule à gelée humide, de 1 ¾ tasse/400 ml, couvrez et réfrigérez au moins 3 h.
5 Pour démouler, dégagez les bords de la gelée à l'aide d'un couteau, puis plongez la base dans l'eau chaude. Renversez la gelée sur une assiette de service et garnissez de fruits et de crème fouettée.

Le mot de la fin
Ce dessert est tout indiqué pour terminer un repas copieux. Essayez une mousse crémeuse à l'avocat, suivie d'un rôti de porc farci, puis terminez avec cette gelée légère et rafraîchissante. Elle peut se conserver trois jours au réfrigérateur.

Boissons suggérées
Les boissons sucrées sont de mise : offrez une liqueur de café ou un café alcoolisé. Par exemple, faites chauffer 1 ¼ tasse/300 ml d'eau, 2 min à MAX., puis ajoutez 2 cuil. à café de cassonade et 2 cuil. à café de poudre de café. Faites chauffer 1 min, puis incorporez 3 cuil. à soupe de whisky. Versez dans deux tasses et garnissez de crème fouettée.

Mousses aux pruneaux

10 min

Temps d'attente : aucun

Ne gaspillez pas le liquide de cuisson, mais versez-le plutôt sur les mousses, avant de servir.

6 oz/175 g de pruneaux
¾ de tasse/175 ml de jus de raisin coupé d'eau pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml
1 bâtonnet de cannelle de 2 ½ po/6,5 mm
2 cuil. à soupe de sucre
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %

2 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients, sauf la crème, dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Laissez refroidir, à couvert, puis égouttez et dénoyautez les pruneaux. Passez-les au mélangeur jusqu'à consistance homogène. Si désiré, réservez le liquide de cuisson, mais jetez le bâtonnet de cannelle. Réfrigérez la purée au moins 30 min.
3 Fouettez la crème et incorporez-la à la purée. Versez dans des coupes à dessert et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Petits croustillants aux pommes

3 min

Temps d'attente : aucun

Réchauffage : 2 ou 2 ½ min

2 pommes à cuire pelées et coupées en quatre, le coeur enlevé
3 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 pincée de clous de girofle
2 cuil. à soupe d'amandes effilées, tranchées sur la longueur
le zeste finement râpé de ½ orange
1 cuil. à soupe de beurre fondu

GARNITURE
1 tasse/100 g de farine tout usage
3 oz/75 g de margarine en dés
2 cuil. à soupe de sucre

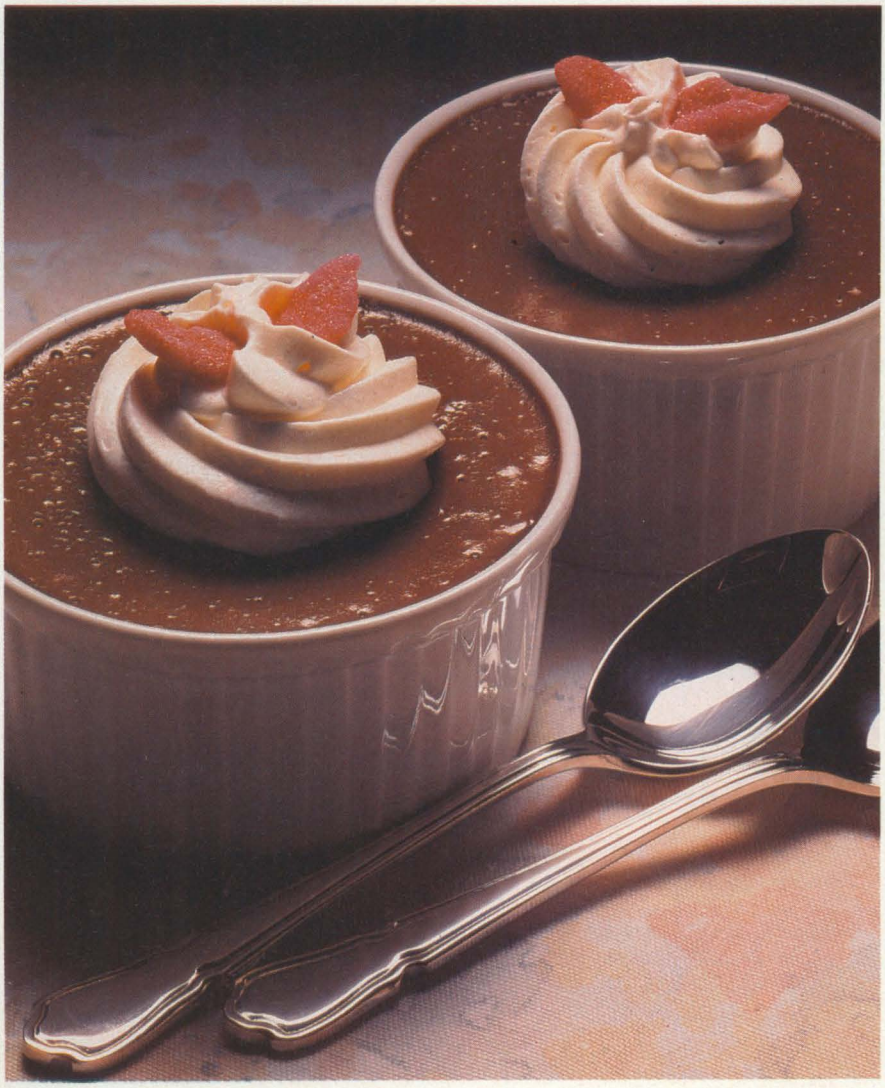
2 PERSONNES

1 Étalez les pommes en étoile dans 2 petites assiettes creuses de 5 po/12,5 cm. Mélangez le reste des ingrédients, puis divisez la préparation en deux et versez-la au centre des pommes.

2 Tamisez la farine. Incorporez la margarine, jusqu'à consistance granuleuse, puis le sucre. Versez la moitié du mélange dans chaque assiette et enfournez 3 ou 4 min à MAX. Laissez refroidir, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.

3 Pour servir, réchauffez les croustillants 2 ou 2 ½ min à MAX. Nappez de crème fouettée, de crème épaisse ou de yogourt nature.

À droite : *petits croustillants aux pommes*
Ci-dessous : *crème-dessert au chocolat*



Crème-dessert au chocolat

7½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à café de fécule de maïs
1 tasse/250 ml de lait
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 oz/50 g de chocolat de ménage
2 jaunes d'oeufs

2 PERSONNES

1 Délayez la fécule dans 2 cuil. à soupe de lait.

2 Versez le reste du lait dans une tasse à mesurer, puis incorporez le sucre et la vanille. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre.

3 Défaites le chocolat en morceaux dans un bol de 5 tasses/1,25 l, puis faites-le ramollir 1 ou 1 ½ min à MAX. Remuez jusqu'à consistance lisse. Incorporez les jaunes d'oeufs et la fécule délayée.

4 Incorporez délicatement le lait chaud, puis versez la préparation dans 2 ramequins de ¾ de tasse/175 ml. Couvrez et faites cuire 5 ou 5 ½ min à MED., jusqu'à ce que le centre soit ferme.

5 Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez au moins 30 min. Décorez le centre de rosettes de crème fouettée ou de chocolat vermicelle.

Sorbet au melon

Sorbet au melon

5 min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 melon Honeydew (2 lb 3 oz/1 kg environ)
1 cuil. à soupe de racine de gingembre pelée, hachée et écrasée
1 blanc d'oeuf
gingembre confit, pour garnir

2 PERSONNES

1 Faites chauffer le sucre et l'eau dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml, 1 ou 1 ½ min à MAX., sans laisser bouillir.
2 Remuez pour dissoudre le sucre, puis faites chauffer 4 ou 5 min, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que ½ tasse/125 ml de liquide.
3 Déposez la tasse à mesurer dans un bol d'eau froide.
4 Coupez le melon en deux et retirez les graines. À l'aide d'une cuiller à melon, évidez une des moitiés et réfrigérez.
5 Évidez l'autre moitié de melon et passez la pulpe au mélangeur. Versez la purée dans un récipient pour congélateur et micro-ondes et incorporez le gingembre écrasé et le sirop. Couvrez et congelez 2 h.
6 Remuez le sorbet pour éliminer les grumeaux. Fouettez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez-le au sorbet. Couvrez et congelez.
7 Pour servir, enfournez le sorbet de 25 à 30 s à MAX., remuez, puis versez-le dans les melons évidés ou dans des coupes à dessert. Garnissez de boules de melon et de gingembre confit.

Conseils du chef

Assurez-vous que le sucre est complètement dissous avant de laisser bouillir le sirop et ne brassez pas après ébullition complète. Le sorbet au melon se garde deux mois au congélateur.

Entremets de semoule

8 min

Temps d'attente : aucun

Réchauffage : 1 ou 1 ½ min

Ce dessert est meilleur si vous le préparez le matin même.

⅝ de tasse/150 ml d'eau
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc sec
le jus de ½ citron
3 cuil. à soupe de semoule
2 blancs d'oeufs

SAUCE
1 boîte de 7 ½ oz/215 g de cerises noires égouttées, le jus réservé
2 cuil. à café d'arrow-root

2 PERSONNES

1 Versez l'eau, le vin et le jus de citron dans un bol de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition.
2 Versez la semoule en pluie sur le liquide et fouettez bien. Enfournez 3 ou 3 ½ min à MED., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir, en remuant de temps en temps.
3 Fouettez les blancs d'oeufs jusqu'à formation de pics, puis incorporez-les délicatement à la semoule. Versez la préparation dans un moule humide de 2 ½ tasses/600 ml, couvrez et réfrigérez au moins 2 h.
4 Préparez la sauce : délayez l'arrow-root dans 1 cuil. à soupe de jus de cerises, puis incorporez au reste du jus et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez les cerises, laissez refroidir, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.
5 Pour servir, renversez l'entremets dans une assiette de service, puis réchauffez la sauce 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Servez la sauce aux cerises à part.

VARIANTES
Cet entremets est délicieux avec n'importe quelle sauce aux fruits. Remplacez les cerises par des abricots, des mûres, du cassis, des prunes ou des framboises et ajoutez l'arrow-root en suivant les instructions à l'étape 4 de la recette.

Pâtes alimentaires, plats santé

On a longtemps cru que les pâtes faisaient grossir. En fait, elles sont nutritives et nourrissantes.

Les pâtes, surtout celles de blé entier, entrent tout naturellement dans la composition d'un régime alimentaire équilibré. Autrefois, les pâtes étaient à proscrire si vous étiez au régime, mais de nos jours, on reconnaît la valeur alimentaire des pâtes et leur importance dans tout régime équilibré.

Les pâtes se servent avec quantité de sauces et d'ingrédients, tous plus variés les uns que les autres. Préparez des plats très économiques et nutritifs à base de viande, de poisson ou de fromage. Nous vous proposons quelques recettes de sauces légères et savoureuses à servir avec des pâtes de votre choix, de forme et de dimension variées. Pour un repas-santé, servez des pâtes avec une salade croquante et terminez avec un fruit frais ou du yogourt nature.

Spaghetti aux graines de pavot

Spaghetti aux graines de pavot

13 min

Temps d'attente : 6 min

4 oz/100 g de spaghetti
3 tasses/750 ml d'eau bouillante
1 pincée de sel
1 poivron vert, épépiné et tranché en fines lanières
1 petit oignon rouge émincé
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 cuil. à café de graines de pavot
1 tomate coupée en petits quartiers

4 PERSONNES

1 Versez le spaghetti dans un bol de 10 tasses/2,5 l, recouvrez d'eau bouillante et salez. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 min à MAX. Laissez reposer 5 min et rincez abondamment à l'eau froide.

2 Mêlez le poivron, l'oignon, la margarine et les graines de pavot dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Ajoutez le spaghetti et la tomate et remuez délicatement. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., puis laissez reposer 1 min.

Fettuccine aux légumes

17 min

Temps d'attente : 5 min

3 tasses/750 ml d'eau bouillante
4 oz/100 g de fettuccine
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
½ cuil. à café d'origan séché
8 oz/225 g de bouquets de brocoli
1 oignon émincé
6 oz/175 g de champignons en tranches
8 tomates cerises coupées en 4
½ tasse/125 ml de lait écrémé
3 oz/75 g de cheddar pauvre en matière grasse, râpé
4 cuil. à soupe de cottage
poivre

4 PERSONNES

1 Versez l'eau, les fettuccine et le sel dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min, à couvert.

2 Mettez la margarine, l'origan, le brocoli et l'oignon dans un grand bol, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez délicatement le reste des ingrédients.

3 Rincez les pâtes, versez-les dans un plateau de service et recouvrez de légumes. Remuez délicatement, puis réchauffez, à couvert, de 6 à 8 min à MED., en remuant à mi-temps.

Modification d'une recette

La clé du succès

DES INGRÉDIENTS PLUS SAINS
L'UTILISATION DU FOUR MICRO-ONDES

Fettuccine aux légumes

RECETTE CONVENTIONNELLE

SERVEZ-VOUS DE LAIT ÉCRÉMÉ

SERVEZ-VOUS DE PÂTES DE BLÉ ENTIER

UTILISEZ DE LA MARGARINE POLYINSATURÉE

4 oz/100 g de fettuccine (nouilles)
8 oz/225 g de bouquets de brocoli
2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon émincé
6 oz/175 g de champignons en tranches

8 tomates cerises coupées en 4
½ tasse/125 ml de lait
4 oz/100 g de cheddar
sel et poivre

4 PERSONNES

UTILISEZ SEULEMENT 3 OZ/75 G DE CHEDDAR PAUVRE EN MATIÈRE GRASSE ET AJOUTEZ 4 CUIL. À SOUPE DE COTTAGE

SALEZ EN FIN DE CUISSON, AU GOÛT

10 MIN

OMETTEZ

LA MARGARINE ET LE BROCOLI ET LE COTTAGE

DANS UN GRAND BOL FAITES CUIRE 6 OU 7 MIN À MAX.

FAITES CUIRE DE 6 À 8 MIN À MED.

1 Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée, de 10 à 12 min, puis égouttez. Faites cuire le brocoli dans de l'eau bouillante salée de 5 à 7 min, jusqu'à tendreté.

2 Faites blondir l'oignon dans le beurre, dans un poêlon, pendant 5 min, puis ajoutez les champignons, les tomates, le lait et le cheddar.

3 Incorporez les fettuccine, le brocoli et l'origan aux légumes, puis assaisonnez au goût. Versez dans une grande casserole, couvrez et faites cuire à 375 °F/190 °C de 20 à 25 min.

Ravioli aux épinards

15 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

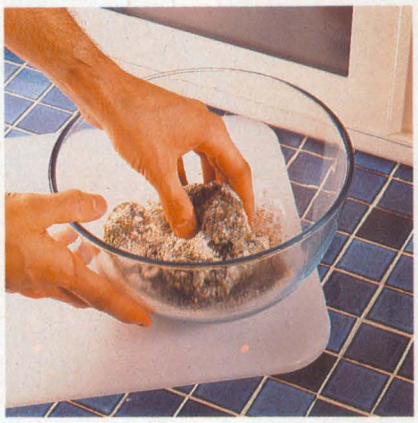
1 paquet de 11 oz/300 g d'épinards hachés surgelés
2 oeufs
1 ¾ tasse/225 g de farine de blé entier
8 oz/225 g de ricotta
sel et poivre
muscade
7 ½ tasses/2 l d'eau bouillante
1 cuil. à café d'huile de tournesol
3 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

ANDREW WHITTUCK

Préparation des ravioli aux épinards

Décongelez *les épinards de 3 à 5 min à MAX., en remuant à mi-temps, puis déposez-les dans un tamis et pressez pour en extraire tout le liquide. Réservez la moitié pour la farce.*



Cassez *les oeufs dans un grand bol et incorporez les épinards. Ajoutez 1 ½ tasse/175 g de farine, puis le reste de la farine, progressivement, jusqu'à ce que la pâte soit ferme.*

Pétrissez *la pâte pendant 10 min sur une surface farinée, puis laissez-la reposer 20 min. Incorporez les épinards réservés au ricotta, puis assaisonnez et ajoutez une pincée de muscade.*

Abaissez *la pâte, sur une surface généreusement farinée, en un carré de 16 po/40 cm. Coupez-la en deux, puis tracez des petits carrés de 2 po/5 cm sur une moitié. Déposez une cuillerée de farce au centre de chaque carré.*

Mouillez *les bords de chaque carré, puis recouvrez de l'autre moitié de pâte. Pressez bien les bords pour sceller les ravioli, puis découpez-les à l'aide d'une roulette ou d'un couteau bien aiguisé.*

Versez *l'eau dans un bol de 15 tasses/3,75 l, puis ajoutez l'huile, le sel et les ravioli. Faites cuire 12 min à MAX., puis couvrez et laissez reposer de 3 à 5 min. Égouttez bien et servez avec du parmesan râpé.*

Spaghetti aux champignons

Spaghetti aux champignons — 24 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de spaghetti de blé entier
½ cuil. à café de sel
3 tasses/750 ml d'eau bouillante
parmesan râpé pour servir

SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET À LA TOMATE
12 oz/350 g de champignons émincés
1 carotte râpée
½ petit oignon râpé
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 boîte de 6 oz/175 g de pâte de tomates
2 cuil. à soupe de vin rouge

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez l'eau et le sel dans un bol de 15 tasses/3,75 l. Ajoutez les pâtes, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 12 min à MAX. Laissez reposer 5 min à couvert.
2 Mêlez tous les ingrédients de la sauce dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l et assaisonnez au goût.
3 Couvrez et faites cuire de 10 à 15 min à MAX., jusqu'à tendreté.
4 Rincez les pâtes à l'eau froide, égouttez bien, puis versez dans un grand plateau huilé.
5 Couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX.
6 Versez la sauce sur les spaghetti, parsemez de fromage râpé et servez.

VARIANTE
Remplacez la moitié des champignons par 6 oz/175 g de volaille ou de jambon en dés.

Petits secrets

- Servez des pâtes de blé entier, plus nutritives et nourrissantes.
- Préparez des sauces légères au poisson ou au poulet par exemple pour accompagner les pâtes.
- Utilisez, dans la mesure du possible, des fines herbes fraîches.
- Servez-vous de fromage faible en matière grasse.
- Réduisez votre consommation de sel en le remplaçant, dans l'eau de cuisson des pâtes, par du jus de citron.

Macaroni au poulet — 21 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de macaroni de blé entier
3 tasses/750 ml d'eau bouillante
½ cuil. à café de sel
12 oz/350 g de poitrine de poulet en dés
½ petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café d'herbes séchées mélangées
8 oz/225 g de bouquets de brocoli
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt pauvre en matière grasse
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées

4 PERSONNES

1 Faites cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée, dans un bol de 12 ½ tasses/3 l, à couvert, 12 min à MAX. Laissez reposer 5 min et rincez abondamment.
2 Dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, mêlez le poulet, l'oignon, l'ail et les herbes, couvrez et faites cuire 4 min à MAX.
3 Incorporez le brocoli et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4 Ajoutez le macaroni, le yogourt et le parmesan, puis saupoudrez de noix hachées et servez.

Spaghetti aux cajous — 23 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de spaghetti de blé entier
3 tasses/750 ml d'eau bouillante
1 pincée de sel
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 oz/50 g de cajous
1 poivron rouge, épépiné et haché
2 courgettes en tranches
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de basilic séché
⅝ de tasse/150 ml de yogourt pauvre en matière grasse
2 oz/50 g de cheddar faible en matière grasse, râpé

4 PERSONNES

1 Versez le spaghetti, l'eau bouillante et le sel dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l.

Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 12 min à MAX. Laissez reposer, à couvert, pendant 5 min.

2 Faites dorer les cajous dans l'huile, dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Rincez les pâtes à l'eau froide, puis déposez-les dans un grand bol huilé.

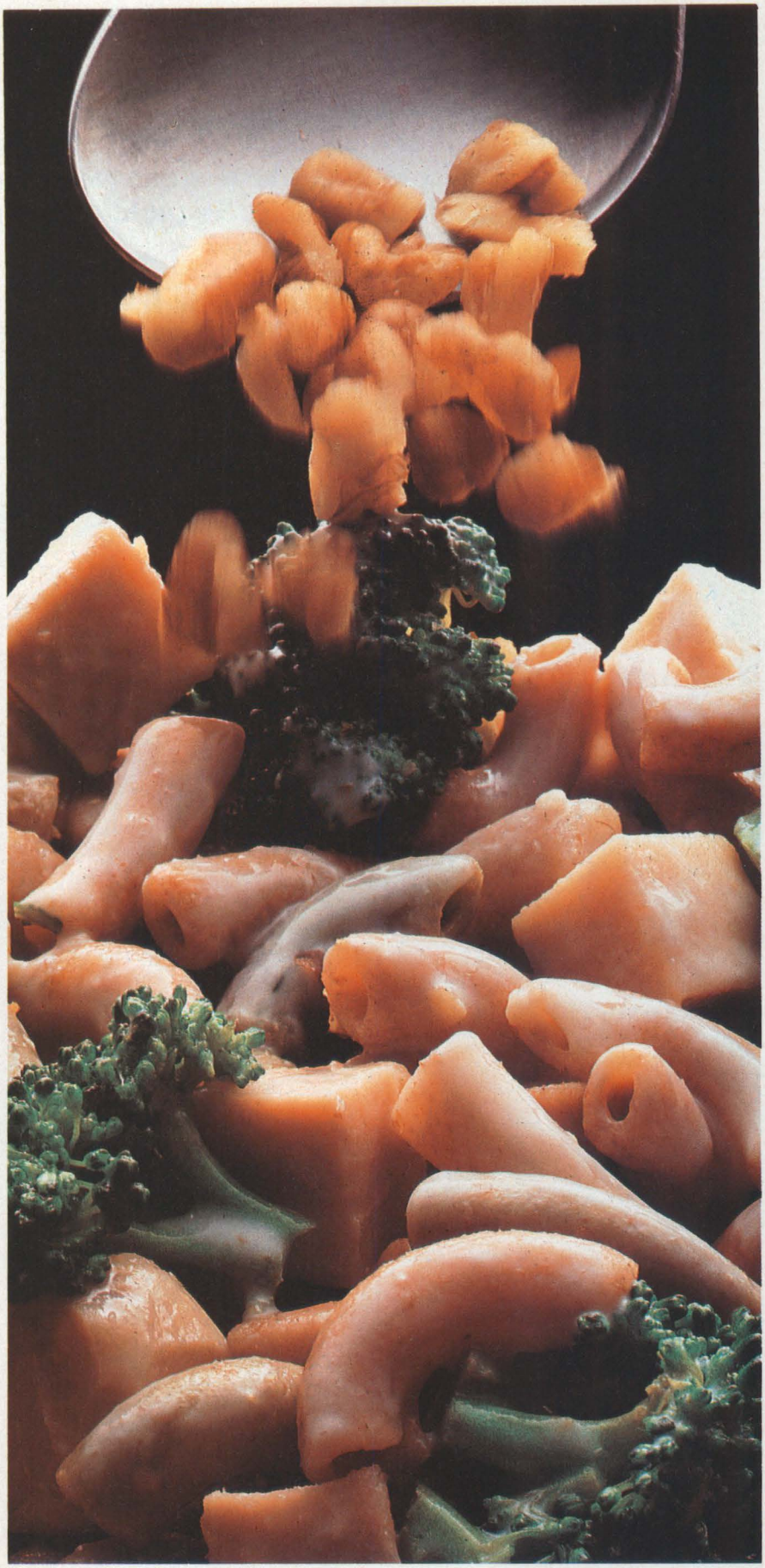
4 Incorporez poivron, courgettes, champignons, oignon, ail, basilic et assaisonnements aux cajous grillés, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant à mi-temps.

5 Incorporez le yogourt et le fromage, puis versez sur les spaghetti. Couvrez et réchauffez 3 ou 4 min à MED.-MAX., puis servez.

Macaroni au poulet

Notes

Les pâtes alimentaires sont riches en protéines et en vitamines B, les pâtes de blé entier sont une excellente source de fibres alimentaires. Contrairement à ce que l'on peut croire, les pâtes ne font pas grossir, car une portion de 4 oz/100 g de pâtes fournit seulement 122 cal/512 kJ. Ne vous privez donc pas de pâtes, mais évitez les sauces riches et crémeuses... ce sont elles qu'il faut surveiller !



Roulés suisses

Que diriez-vous d'un délicieux roulé suisse, super léger, pour le dessert ? À la confiture, fourré d'une crème au beurre ou de crème glacée à la vanille, ces roulés feront sensation.

Pour un dessert de dernière minute, n'hésitez pas à porter votre choix sur un roulé suisse. Le gâteau cuit et refroidit en quelques minutes; il suffit ensuite de le garnir de confiture, de le rouler et de le trancher.

Ne prolongez pas la cuisson du gâteau et retirez le papier ciré pendant qu'il est encore chaud.

La recette de base est très simple et se prête à de multiples transformations. Outre les variantes proposées, ajoutez ½ cuil. à café de zeste d'orange râpé ou remplacez 3 cuil. à café de farine par une quantité équivalente de noix de coco séchée.

Temps de cuisson

Vous devrez peut-être modifier les temps de cuisson indiqués, selon la puissance de votre four. Ainsi, si vous possédez un four de 500 watts, vous devrez ajouter jusqu'à 1 min aux

ANDREW WHITTUCK

temps de cuisson indiqués dans les recettes.

Le gâteau est cuit si une légère pression du doigt au centre ne laisse aucune trace et si les bords sont encore légèrement humides.

Comment bien rouler le gâteau

Il faut rouler le gâteau pendant qu'il est encore chaud, en le serrant le plus possible, pour obtenir un beau roulé uniforme. Laissez-le ensuite refroidir sur une grille, puis déroulez-le avec précaution. Retirez le papier ciré, fourrez le gâteau de la garniture de votre choix, puis roulez-le de nouveau.

Roulé à la confiture

2½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 oeufs
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule) et un peu plus pour saupoudrer sur le gâteau
½ tasse/50 g de farine tout usage

GARNITURE
4 ou 5 cuil. à soupe de confiture

6 TRANCHES

1 Graissez une plaque de cuisson de 7 x 11 po/18 x 28 cm, puis foncez-la de papier ciré huilé, en laissant dépasser un bout à chaque extrémité.
2 Travaillez les oeufs et le sucre en crème au batteur, jusqu'à consistance mousseuse. Tamisez la farine sur le mélange, puis incorporez-la délicatement.
3 Versez sur la plaque de cuisson et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX.
4 Laissez reposer 2 ou 3 min, puis renversez le gâteau sur du papier ciré légèrement saupoudré de sucre super fin. Retirez le papier ciré huilé, parez les bords du gâteau de ¼ de po/6 mm, puis recouvrez-le d'une feuille de papier ciré humide.
5 Roulez le gâteau vers vous, en serrant bien, puis laissez-le refroidir sur une grille, le côté scellé sur le dessous.
6 Une fois refroidi, déroulez le gâteau, retirez le papier à l'intérieur, puis garnissez-le de confiture. Roulez le gâteau, saupoudrez le dessus de sucre super fin et réfrigérez environ 10 min, avant de servir en tranches.

VARIANTES

Roulé aux noisettes : remplacez ¼ de tasse/25 g de farine par 1 oz/25 g de noisettes moulues. Parsemez-les sur le mélange aux oeufs, puis incorporez-les avec la farine. Faites cuire 2 ½ ou 3 min, puis renversez le gâteau sur du papier ciré saupoudré de 1 oz/25 g de noisettes moulues. Pour la garniture, faites ramollir 2 oz/50 g de beurre à MIN., pendant 15 à 20 s, puis incorporez ½ tasse/50 g de sucre glace tamisé. Délayez 2 cuil. à café de poudre de café instantané dans 2 cuil. à café de lait et faites chauffer de 10 à 15 s à MAX. Remuez, puis ajoutez à la crème au beurre.

Bûche à la crème glacée : remplacez 3 cuil. à café de farine par 3 cuil. à café de poudre de cacao. Faites cuire le gâteau 2 ½ ou 3 min, renversez et roulez-le selon les indications des étapes 5 et 6. Déroulez le gâteau refroidi et garnissez-le de 1 ¼ tasse/300 ml de crème glacée molle à la vanille. Roulez-le sans délai, puis enveloppez-le et mettez-le au congélateur environ 15 min avant de servir.

Trucs et Conseils

► **Ingrédients** Utilisez de la farine tout usage. Il est essentiel de bien battre les oeufs et le sucre pour obtenir un gâteau très léger.

► **La préparation est prête** (étape 2) si elle nappe les batteurs pendant 3 ou 4 s lorsque vous les soulevez.

► **Le gâteau est cuit** (étape 3) si une légère pression du doigt ne laisse aucune marque et si les bords sont encore humides.

► **Pour mouiller le papier ciré** (étape 4), passez-le sous l'eau froide, puis secouez-le délicatement.

► **Réfrigérez le gâteau brièvement** (étape 7) avant de le couper en tranches : si vous le réfrigérez de 10 à 15 min, le gâteau se tranchera plus facilement.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Pour congeler le roulé aux noisettes, coupez-le en tranches, puis placez-les dans un contenant approprié, en glissant une feuille de papier à congélation entre elles.

Pour décongeler, enfournez 4 tranches sur une assiette, 1 ou 1 ½ min à MIN., en tournant l'assiette 1 fois.

Ne congelez pas le roulé à la confiture, qui deviendrait trop humide, et il n'est pas recommandé de recongeler la bûche à la crème glacée.

Adaptation de recettes : pains de viande et de poisson

Pour un repas en famille ou un buffet chaud ou froid, les pains de viande et de poisson ne manqueront pas de plaire à tous.

Les pains de viande et de poisson cuisent en moitié moins de temps aux micro-ondes, vous permettant de réaliser une économie appréciable à tous points de vue.

Il est très facile d'adapter vos recettes préférées de pains de viande et de poisson, car les quantités sont les mêmes et seuls le mode et le temps de cuisson doivent être modifiés.

Si, pour la cuisson usuelle, vous devez graisser le moule, cette opération devient inutile lors de la cuisson aux micro-ondes. En effet, le pain ne colle pas aux parois du moule et reste bien tendre et juteux.

De plus, si les pains ne brunissent pas aux micro-ondes, contrairement au mode de cuisson usuel, ils sont en revanche plus juteux et succulents.

Pour éviter que les bords du pain ne durcissent avant que le centre soit cuit, laissez-le reposer quelques minutes à mi-temps de cuisson et protégez les extrémités du moule avec de petits morceaux de papier aluminium (voir Micro-trucs).

Pain au saumon

Pain au saumon

16 min

Temps d'attente : 5 min

Servez ce délicieux pain chaud avec des pommes de terre et des légumes ou froid avec une salade.

1 boîte de 15 ½ oz/439 g de saumon égoutté, le liquide coupé de lait pour obtenir ½ tasse/125 ml
2 oeufs battus
2 oz/50 g de chapelure fraîche de blé entier
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Émiettez le saumon, retirez la peau et les arêtes, puis incorporez le reste des ingrédients.
2 Versez dans un moule à pain de 8 x 4 po/20 x 10 cm et lissez bien avec le dos d'une cuiller.
3 Faites cuire à découvert de 16 à 20 min à MED., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Protégez les extrémités du pain de petits morceaux de papier aluminium, 10 min avant la fin de la cuisson.
4 Laissez reposer 5 min, dégagez le pain à l'aide d'un couteau et renversez-le sur une assiette.

Pain de viande épicé

28 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¼ lb/600 g de boeuf haché maigre
4 oz/100 g de chair à saucisse de porc
1 oeuf battu
2 oz/50 g de chapelure fraîche de blé entier
1 oignon haché fin
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
3 ou 4 gouttes de sauce forte aux piments
½ petit poivron rouge, épépiné et haché fin
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
sel et poivre
sauce napoli, pour servir (voir recette)

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients du pain dans un bol, puis pressez le mélange dans un moule de 9 x 6 po/23 x 15 cm. Lissez bien la surface.
2 Faites cuire 5 min à MAX., puis laissez reposer 5 min. Poursuivez la cuisson de 23 à 25 min à MED., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Protégez les extrémités à l'aide de petits morceaux de papier aluminium, 10 min avant la fin du temps de cuisson.
3 Laissez reposer 5 min, égouttez, puis renversez le pain sur une assiette de service. Servez avec la sauce napoli.

Sauce napoli

8 min

Temps d'attente : 5 min

Voici une sauce à usages multiples, que vous servirez avec des pains de viande et de poisson, ou des spaghetti et des légumes.

2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de farine tout usage
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates avec leur jus
½ cuil. à café de basilic
½ cuil. à café d'origan
½ cuil. à café de persil haché
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ cuil. à café de cassonade
sel et poivre

ENVIRON 1 ¼ tasse/300 ml

1 Faites blondir l'oignon et l'ail dans le beurre, à couvert, 2 min à MAX.
2 Délayez la farine dans un peu de jus de tomate, puis incorporez au premier mélange et ajoutez les tomates et le reste du jus. Écrasez les tomates, puis incorporez le reste des ingrédients.
3 Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant à mi-temps, puis laissez reposer 5 min.

Pain au saumon

RECETTE CONVENTIONNELLE

1 boîte de 15 ½ oz/439 g de saumon égoutté, le liquide coupé de lait pour obtenir ½ tasse/125 ml
2 oeufs battus
2 oz/50 g de chapelure fraîche de blé entier
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Émiettez le saumon, retirez les arêtes et la peau. Incorporez le reste des ingrédients.
2 Pressez le mélange dans un moule généreusement graissé de 8 x 4 po/20 x 10 cm, en lissant le dessus avec le dos d'une cuiller.
3 Faites cuire au four de 50 à 60 min, jusqu'à ce que le pain soit doré. Démoulez sur une assiette de service, coupez en tranches et servez chaud ou froid.

UN MOULE POUR MICRO-ONDES
FAITES CUIRE À MED.
OMETTEZ
DE 16 À 20 MIN
NE BRUNIT PAS

Mousse de poisson

30 min

Temps d'attente : 15 min

Graissez le moule pour que le cresson ne colle pas aux parois.

12 oz/350 g d'aiglefin fumé, sans peau ni arêtes
12 oz/350 g de poisson à chair blanche, sans peau ni arêtes
4 oz/100 g de chapelure fraîche
4 oeufs
1 tasse/250 ml de lait
sel et poivre
1 généreuse pincée de piment de Cayenne
1 cuil. à café de jus de citron
1 petit oignon haché fin
2 oz/50 g de cresson haché fin

6 PERSONNES

1 Réduisez l'aiglefin en purée au robot culinaire, environ 10 s, puis déposez-le dans un bol. Faites de même avec l'autre poisson, puis transvidez-le dans un autre bol.

2 Dans chaque bol, incorporez la moitié de la chapelure, 2 oeufs battus, ½ tasse/125 ml de lait, puis assaisonnez au goût. Battez bien. Ajoutez le cayenne et ½ cuil. à café de jus de citron à l'aiglefin, puis le reste de jus de citron et l'oignon au poisson à chair blanche.

3 Graissez légèrement un moule à pain de 9 x 6 po/23 x 15 cm. Déposez-y la préparation à l'aiglefin, en lissant le dessus. Parsemez la surface de cresson, puis recouvrez de l'autre mélange.

4 Couvrez lâchement de papier ciré, faites cuire 15 min à MED., puis laissez reposer 5 min. Retirez le papier ciré et protégez les extrémités de petits morceaux de papier aluminium. Faites cuire encore 15 min, puis laissez reposer 10 min avant de servir.

ANDREW WHITTUCK

Ci-dessus : *mousse de poisson*
Ci-dessous : *pains d'agneau*

PETER REILLY

Pains d'agneau

15 min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ lb/700 g d'agneau maigre haché
4 oz/100 g de chapelure fraîche de blé entier
4 cuil. à soupe de bouillon de boeuf
1 oeuf battu
1 généreuse pincée de sel
1 cuil. à soupe de cari
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 pomme à couteau pelée et râpée, le coeur enlevé
1 branche de céleri hachée fin

MAYONNAISE AU CARI
1 ou 2 cuil. à café de cari
2 cuil. à café d'eau bouillante
4 cuil. à soupe de mayonnaise

6 À 8 PERSONNES

1 Préparez la mayonnaise : délayez le cari dans l'eau, laissez refroidir, puis incorporez à la mayonnaise. Réfrigérez.

2 Amalgamez tous les ingrédients du pain.

3 Façonnez de 6 à 8 petits pains, puis disposez-les, bien distancés entre eux, dans un grand plat peu profond.

4 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Laissez reposer 5 min, puis enfournez de 10 à 12 min de plus à MED. Laissez reposer 5 min, puis servez chaud ou froid avec la mayonnaise.

Pain au poulet

13 min

Temps d'attente : 10 min

1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de beurre
12 champignons de grosseur identique, lavés et épongés, la tige parée à ½ po/12 mm
12 oz/350 g de poulet cuit désossé, haché fin
4 oz/100 g de jambon haché fin
4 oz/100 g de chapelure de blé entier
3 cuil. à soupe de crème de champignons
4 oeufs battus
1 cuil. à café de persil haché
1 pincée de muscade
sel et poivre

6 PERSONNES

Micro-trucs

Avant d'utiliser du papier aluminium, vérifiez toujours le livret d'entretien du fabricant; le cas échéant, servez-vous de petits morceaux de papier aluminium très lisses et fixez-les bien, pour qu'ils ne touchent pas aux parois du four. Enfin, surveillez la cuisson de près et si vous remarquez des étincelles dans le four, retirez immédiatement le papier.

Préparation du pain au poulet

Faites blondir *l'oignon et l'ail dans le beurre, 2 min à MAX. Étalez les champignons, la tige vers le haut, au centre d'un moule à pain de 8 x 5 po/20 x 12,5 cm.*

Incorporez *le reste des ingrédients à l'oignon et à l'ail, puis versez délicatement la préparation sur les champignons, en pressant avec soin. Lissez la surface du pain.*

Faites cuire *5 min à MAX., puis laissez reposer 5 min. Protégez les extrémités avec des languettes de papier aluminium très lisse. Enfournez de 6 à 8 min de plus, laissez reposer 5 min, puis démoulez.*

Repas express

Si vous devez préparer des repas rapides, le four micro-ondes vous sera d'un précieux secours. Prêts en peu de temps, voici des repas simples, mais de bon goût.

Les repas rapides à préparer, que l'on peut servir sur un plateau, sont souvent très pratiques.

Vous souhaitez simplement vous détendre devant le téléviseur, en dégustant tout de même un bon repas; les jeunes n'ont pas envie de s'asseoir à la table : qu'à cela ne tienne, les menus express proposés ici constituent la solution idéale. Prêts en moins de trente minutes, vous pourrez quitter la cuisine rapidement et vous reposer.

Vous désirez gâter quelqu'un que vous aimez ? Faites-lui la surprise et offrez-lui le déjeuner au lit. Enfin, pour une personne alitée, un beau et bon petit repas léger composé d'un consommé et d'une crème au four suffit souvent pour ensoleiller une journée.

ANDREW WHITTUCK

Boeuf sauté aux poivrons, nouilles chinoises, amuse-gueule aux crevettes, litchis au xérès.

Menu à la chinoise

23½ min

Temps d'attente : 2 min

Pour une soirée tranquille devant le téléviseur, voici un repas à la chinoise facile et savoureux. Réchauffez le boeuf sauté au moment de servir.

MENU
- boeuf sauté aux poivrons : du boeuf et des poivrons qui fondent dans la bouche.
- nouilles chinoises.
- amuse-gueule aux crevettes : absolument délicieux.
- litchis au xérès : un dessert léger et rafraîchissant.

2 PERSONNES

Boeuf sauté aux poivrons

12 oz/350 g de bifteck de surlonge coupé en fines lanières
1 petit oignon coupé en quartiers
1 gousse d'ail écrasée
1 ½ poivron doux en tranches
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe d'eau
1 goutte de sauce forte aux piments
2 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre

1 Faites revenir le boeuf, l'oignon, l'ail et le poivron, à couvert, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Mélangez le reste des ingrédients et incorporez au boeuf.
3 Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à épaississement. Servez sur un lit de nouilles chinoises.

Nouilles chinoises

3 oz/7 g de nouilles chinoises
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude

1 Déposez les nouilles dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et recouvrez d'eau.
2 Couvrez et faites cuire 5 ou 5 ½ min à MAX. Laissez reposer 2 min, égouttez et servez aussitôt.

Litchis au xérès

1 cuil. à soupe d'arrow-root
1 boîte de 15 oz/525 g de litchis en sirop
3 cuil. à soupe de xérès doux
quelques gouttes de colorant alimentaire rose (facultatif)
1 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées

1 Délayez l'arrow-root dans 2 cuil. à soupe de sirop de litchis mélangé au xérès, dans un bol de 5 tasses/1,25 l.
2 Incorporez le reste de sirop et les litchis et ajoutez, au goût, un peu de colorant. Remuez bien le tout.
3 Faites chauffer 5 ou 5 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes.
4 Parsemez d'amandes et servez chaud, avec de la crème.

Micro-trucs

Les amuse-gueule aux crevettes accompagnent bien ce repas : déposez le contenu d'un paquet de 2,1 oz/60 g dans un grand bol et enfournez 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés et croustillants, en remuant 2 fois.

Déjeuner au lit

5½ min

Temps d'attente : 1½ min

Pour la Fête des mères ou pour toute autre occasion, voici un déjeuner invitant à la détente. Ce menu, pour une ou deux personnes, vous fera partir du bon pied.

Croissant au fromage, café au lait et mini-omelette aux champignons.

PETER REILLY

MENU
- mini-omelette aux champignons : servez avec des rôties beurrées.
- croissant au fromage.
- café au lait.

1 PERSONNE

Mini-omelette aux champignons

3 gros champignons
2 cuil. à soupe de crème 15 %
sel et poivre
1 oeuf battu

1 Hachez 2 champignons, puis faites cuire 1 min à MAX.
2 Incorporez la crème, assaisonnez au goût, puis ajoutez l'oeuf en fouettant bien.
3 Enfournez 2 ou 2 ¼ min à MED., en remuant délicatement 2 fois.
4 Laissez reposer 1 min. Tranchez le dernier champignon et étalez-le sur l'omelette, puis garnissez d'un brin de persil frais.

Pour 2 personnes : doublez les ingrédients, faites cuire les champignons 1 ou 1 ½ min à MAX., puis faites cuire l'omelette 3 ou 3 ½ min à MED. Laissez reposer 1 min.

Croissant au fromage

1 croissant
1 cuil. à soupe de fromage à la crème
1 cuil. à soupe de confiture d'abricots

1 Ouvrez le croissant à l'horizontale, tartinez le fromage sur un côté et la confiture sur l'autre, puis refermez-le.
2 Faites chauffer 30 s à MAX., puis laissez reposer 30 s.

Pour 2 personnes : doublez les ingrédients, faites chauffer les croissants 1 min à MAX., puis laissez-les reposer 30 s.

Café au lait

¾ de tasse/175 ml de lait
1 ou 2 cuil. à café de poudre de café instantané
1 cuil. à café de poudre de chocolat

1 Faites chauffer le lait dans une tasse, 2 ou 2 ½ min à MAX.
2 Incorporez le café, puis saupoudrez le dessus de poudre de chocolat.

Pour 2 personnes : doublez tous les ingrédients et faites chauffer le lait 3 ou 4 min à MAX.

PETER REILLY

Repas léger

13 min

Temps d'attente : 3 min

Lorsqu'une personne est alitée, il est important de lui présenter des aliments légers et appétissants. Il est essentiel de bien se nourrir, même lorsque l'appétit fait légèrement défaut.

MENU
- consommé au boeuf : pour se remettre d'aplomb rapidement !
- crème au four : une crème aux fruits légère, facile à digérer.

1 PERSONNE

Consommé au boeuf

1 branche de céleri hachée
1 carotte émincée
½ boîte de 10,4 oz/295 g de consommé au boeuf
⅝ de tasse/150 ml d'eau

1 Déposez le céleri et la carotte dans un bol à soupe, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le consommé et l'eau et faites chauffer 2 min à MAX. Servez avec des rôties non beurrées, si désiré.

Crème au four

1 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
1 petite banane en tranches
⅝ de tasse/150 ml de lait écrémé
extrait de vanille
1 oeuf
1 ou 2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
1 pincée de muscade

1 Déposez les raisins et la banane dans un bol de 1 ¼ tasse/300 ml.
2 Réchauffez le lait 1 ou 1 ½ min à MAX.
3 Fouettez ensemble la vanille, l'oeuf et le sucre, puis incorporez au lait chaud. Versez sur les fruits.
4 Enfournez 6 ou 6 ½ min à MED., en tournant le bol à mi-temps de cuisson. Laissez reposer 3 min, puis saupoudrez de muscade et servez.

Conseils du chef

Voici des repas complets qui se servent facilement sur un plateau. Les temps de cuisson et d'attente valent pour tous les plats, ce qui signifie que le repas complet se prépare en moins de 30 min. Tous les cuisiniers disposant de peu de temps apprécieront ces menus !

Micro-trucs

Pour vous faciliter la tâche, préparez d'abord le plat que vous mangerez en premier. Il suffit ensuite de le réchauffer rapidement au moment de servir. Le pouding, page 1884, restera chaud pendant que les jeunes dégustent les autres plats.

Pique-nique ensoleillé

2½ min

Temps d'attente : aucun

Les enfants adorent jouer à l'extérieur par beau temps, et vous l'appréciez sans doute grandement aussi !

MENU
- muffins anglais garnis : les enfants en raffoleront.
- trempette au yogourt : à servir avec des crudités.
- yogourt : un dessert nutritif.

2 PERSONNES

Muffins anglais garnis

1 muffin anglais de blé entier, ouvert, ou 2 petits pains pita
2 cuil. à café de ketchup ou de sauce tomate
2 tranches de jambon
2 cuil. à soupe de germes de haricot
2 petites tomates en tranches
1 échalote hachée fin
1 oz/25 g de leicester ou de cheddar râpé

1 Tartinez le muffin ou les pains pita de ketchup ou de sauce.
2 Couchez le jambon sur le muffin ou les pains, puis recouvrez de germes de haricot, de tomates, d'échalotes et de fromage.
3 Placez-les sur une assiette et faites chauffer de 2 ½ à 3 ½ min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Pour 4 personnes : doublez les ingrédients et faites chauffer de 3 à 3 ½ min à MAX.

Trempette au yogourt

1 contenant de 5,3 oz/150 g de yogourt nature
1 cuil. à soupe de menthe hachée
crudités

1 Incorporez presque toute la menthe au yogourt et réfrigérez-le 15 min.
2 Saupoudrez du reste de menthe et servez avec des crudités de votre choix.

Pour 4 personnes : doublez les ingrédients.

CHRIS KNAGGS

CHRIS KNAGGS

Souper copieux pour adolescents

10½ min

Temps d'attente : aucun

Les adolescents ont un appétit vorace : pour eux, voici un repas copieux qu'ils peuvent préparer eux-mêmes.

MENU
- tagliatelles au fromage : un plat de pâtes super appétissant.
- salade de tomates : pour accompagner les pâtes.
- petits pains à l'ail : très recherchés
- pouding à la confiture pour terminer sur une note sucrée.

4 PERSONNES

Tagliatelles au fromage

4 tranches de bacon, coupées en morceaux
6 oz/175 g de tagliatelles aux épinards cuites selon la méthode habituelle, puis égouttées
7 oz/200 g de fromage à la crème
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
sel et poivre au goût

1 Faites cuire le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant, 2 ou 3 min à MAX.
2 Déposez les tagliatelles dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, puis incorporez le bacon, le fromage et la ciboulette. Enfournez 2 min à MAX.
3 Incorporez le bouillon petit à petit, puis réchauffez 2 ou 2 ½ min à MAX. Assaisonnez au goût et servez.

Salade de tomates

4 grosses tomates en tranches
1 oignon d'Espagne émincé
persil haché pour garnir

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de vinaigre de vin rouge

1 Étalez les tomates et l'oignon dans un plat peu profond.
2 Mêlez les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal avec couvercle et secouez vigoureusement.
3 Versez sur les tomates et l'oignon, puis parsemez de persil. Réfrigérez avant de servir.

Tagliatelles au fromage, salade de tomates, petits pains à l'ail et pouding à la confiture.

Petits pains à l'ail

4 oz/100 g de beurre ramolli
4 gousses d'ail écrasées
4 petits pains ouverts
2 cuil. à café d'herbes séchées mélangées

1 Mêlez le beurre et l'ail, jusqu'à homogénéité.
2 Tartinez généreusement les pains de beurre à l'ail, puis parsemez-les de fines herbes.
3 Étalez les pains sur une assiette ou directement sur le plateau rotatif du four et faites chauffer 3 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, en les tournant à mi-temps.

Pouding à la confiture

1 pouding à la confiture du commerce (11 oz/300 g)

1 Ouvrez la boîte et videz le pouding dans un bol, la confiture sur le dessus.
2 Couvrez de papier ciré et réchauffez de 1 ½ à 2 ½ min à MED.-MAX.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 68

Assortiment de grillades 1861
Boeuf sauté aux poivrons 1880
Café au lait 1881
Consommé au boeuf 1882
Côtes levées barbecue 1858
Croissant au fromage 1881
Desserts
- brochettes de fruits frais 1861
- bûche à la crème glacée 1875
- crème au four 1882
- crème-dessert au chocolat 1867
- entremets de semoule 1868
- gelée aux cerises noires 1866
- litchis au xérès 1881
- mousses aux pruneaux 1866
- petits croustillants aux pommes 1866
- petits gâteaux renversés à l'orange 1865
- pouding à la confiture 1884
- roulé à la confiture 1875
- roulé aux noisettes 1875
- sorbet au melon 1868

Légumes
- épis de maïs grillés 1859
- légumes à la grecque 1863
- maïs à l'ail 1859
- pommes de terre au cottage 1859
- salade de tomates 1884
- sauce napoli 1877
- trempette au yogourt 1883

Mini-omelette aux champignons 1881
Muffins anglais garnis 1883
Pain au poulet 1879
Pain de viande épicé 1877
Pains d'agneau 1878
Pâtes alimentaires
- fettuccine aux légumes 1870
- macaroni au poulet 1872
- nouilles chinoises 1881
- ravioli aux épinards 1871
- spaghetti aux cajous 1872
- spaghetti aux champignons 1872
- spaghetti aux graines de pavot 1870
- tagliatelles au fromage 1884

Petits pains à l'ail 1884
Poisson
- brochettes de poisson aigres-douces 1859
- mousse de poisson 1878
- pain au saumon 1877

Poulet tandoori 1860

PLAT minceur

Pétoncles en sauce épicée

Une entrée de pétoncles crémeuses, très nutritive, qui apporte peu de calories.

Pétoncles en sauce épicée

10 min

Temps d'attente : 5 min

95 cal/400 kJ par portion

8 pétoncles
1 échalote hachée fin
1 gousse d'ail écrasée
2 oz/50 g de champignons en tranches
1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé
5 cuil. à café de fécule de maïs
½ cuil. à café de cari
1 cuil. à soupe de xérès
1 goutte de sauce forte aux piments
2 cuil. à soupe de chapelure de blé entier grillée, mélangée avec 1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Retirez les pétoncles des coquilles, rincez-les, puis coupez la partie blanche en quatre et le corail en deux.

2 Mélangez les pétoncles, l'échalote, l'ail, les champignons et le lait, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED.-MAX., et laissez cuire 3 min de plus. Laissez reposer 5 min, filtrez et réservez le liquide de cuisson.

3 Délayez la fécule de maïs dans un peu de liquide, puis incorporez au reste de liquide et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en fouettant toutes les 30 s. Incorporez la préparation aux pétoncles, le cari, le xérès et la sauce forte.

4 Versez dans 4 coquilles ou petits plats, parsemez de chapelure et faites gratiner 2 min à MED.-MAX.